

# Λίστα Αναγκών/Αξιών

Αυτά που όλοι θέλουμε στη ζωή μας

## ΣΥΝΔΕΣΗ

αποδοχή  
στοργή  
εκτίμηση  
αυθεντικότητα  
ανήκειν | να ανήκω  
φροντίδα  
εγγύτητα | να νοιώθω κοντά  
επικοινωνία  
επαφή  
να είμαι μέλος της κοινότητας  
συντροφικότητα  
συμπόνια  
νοιάξιμο | να με λαμβάνουν υπόψη  
ενσυναίσθηση  
φιλία  
συμπερίληψη  
έμπνευση  
ακεραιότητα  
οικειότητα  
αγάπη  
αμοιβαιότητα  
περιποίηση | γαλούχηση  
σύμπραξη  
παρουσία  
σεβασμός / αυτοσεβασμός  
ασφάλεια  
αποδοχή του εαυτού  
(αυτό)φροντίδα (του εαυτού)  
σύνδεση με τον εαυτό  
αυτο-έκφραση  
κοινή αντίληψη πραγματικότητας  
σταθερότητα  
υποστήριξη  
να γνωρίζω και να με γνωρίζουν  
να βλέπω και να με βλέπουν  
εμπιστοσύνη  
κατανόηση  
ζεστασιά

## ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

επιλογή  
αξιοπρέπεια  
ελευθερία  
ανεξαρτησία  
αυτο-έκφραση  
προσωπικός χώρος  
αυθορμητισμό

## ΝΟΗΜΑ

επίγνωση  
εορτασμός/να γιορτάσω  
πρόκληση  
διαύγεια/ξεκάθαρη αντίληψη  
επάρκεια  
συνειδητότητα  
συνεισφορά  
δημιουργικότητα  
ανακάλυψη  
αποτελεσματικότητα  
αποδοτικότητα  
ανάπτυξη  
ενσωμάτωση | απαρτίωση |  
ολοκλήρωση  
ακεραιότητα  
μάθηση  
πένθος  
κίνηση  
συμμετοχή  
προοπτική  
παρουσία  
πρόοδος  
σκοπός/στόχος/κίνητρο  
αυτο-έκφραση  
διέγερση/να μου κινεί το  
ενδιαφέρον  
κατανόηση

## ΣΩΜΑ

αέρας  
περιποίηση σώματος  
άνεση  
τροφή  
κίνηση | άσκηση  
ξεκούραση | ύπνος  
ασφάλεια (σωματική)  
αυτοφροντίδα  
σεξουαλική έκφραση  
κατάλυμα | καταφύγιο  
άγγιγμα  
νερό

## ΓΑΛΗΝΗ

αποδοχή  
ισορροπία  
ομορφιά  
επαφή  
ευκολία  
εσωτερική γαλήνη |  
νηφαλιότητα  
πίστη  
αρμονία  
ελπίδα  
τάξη  
ηρεμία  
προσωπικός χώρος

## ΠΑΙΧΝΙΑΔΙ

περιπέτεια  
ενθουσιασμός  
διασκέδαση  
χιούμορ  
χαρά  
χαλάρωση  
διέγερση | να μου κινεί  
το ενδιαφέρον

# (Συν)αισθήματα | Τι νοιώθω;

## (ΣΥΝ)ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

### ΣΤΟΡΓΗ

συμπονετικά  
 τρυφερά  
 αγαπησιάρικα  
 την καρδιά μου ανοιχτή  
 γλυκά  
 ζεστασιά

### ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ

απορροφημένος  
 περιέργος  
 προσηλωμένος  
 μαγεμένος  
 συνεπαρμένος  
 σαγηνευμένος  
 γοητευμένος  
 ενδιαφέρομαι  
 μου εξάπτει την  
 περιέργεια  
 εμπλεγμένος  
 ανοιχτός  
 κρέμομαι από τα χείλια  
 μου κινεί το ενδιαφέρον

### ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ

έκπληκτος  
 ένθερμος  
 με διεγείρει, με αφυπνίζει  
 θαμπωμένος  
 γεμάτος ενέργεια  
 ζωντάνεψα  
 ενθουσιώδης  
 κεφάτος  
 αναζωογονημένος  
 ζωντανός  
 παθιασμένος  
 άναυδος  
 γεμάτος ζωντάνια

### ΧΑΡΑ

συνεπαρμένος  
 ότι ακτινοβολώ  
 ηλεκτρισμένος  
 νοιώθω ευφορία  
 υπερευτυχημένος  
 νοιώθω έξαψη

### ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

ευγνώμων  
 συγκινημένος  
 γεμάτος ευχαριστίες  
 με άγγιξε

### ΕΥΤΥΧΙΑ

διασκεδάζω  
 μακάριος  
 χαρούμενος  
 πετάω από χαρά  
 εκστατικός  
 ενθουσιασμένος  
 ξετρελαμένος  
 ευδιάθετος  
 πρόσχαρος  
 εύθυμος  
 κατενθουσιασμένος  
 ευτυχημένος  
 πανευτυχής  
 ευχαριστημένος  
 εκστατικός  
 χαρωπός

### ΕΛΠΙΔΑ

αυτοπεποίθηση  
 ανυπομονώ  
 ξεσηκωμένος  
 ξέγνοιαστος  
 αισιόδοξος  
 ανεβασμένος  
 καλοδιάθετος

### ΕΜΠΝΕΥΣΗ

κατάπληκτος  
 πρόθυμος  
 ενθουσιασμένος  
 κινητοποιημένος  
 συγκινημένος  
 ξεσηκωμένος  
 μου κίνησε την  
 περιέργεια  
 εντυπωσιασμένος  
 θαύμασα

### ΗΡΕΜΙΑ

ηρεμία  
 νοιώθω άνετα  
 συγκεντρωμένος  
 ικανοποιημένος  
 ψυχραιμία  
 "γεμάτος"  
 μαλάκωσα  
 ανοιχτός  
 ήσυχος  
 χαλαρός  
 ανακουφισμένος  
 ικανοποιημένος  
 νοιώθω γαλήνια  
 ατάραχος

### ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

φόρτισα τις μπαταρίες  
 αναζωογονημένος  
 ανανεωμένος  
 ξεκούραστος  
 συνήλθα  
 νοιώθω ζωντάνια

## (ΣΥΝ)ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΑΝΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

### ΘΥΜΟΣ

εκνευρισμό  
 θυμό  
 έχθρα  
 ενόχληση  
 περιφρόνηση  
 αγανάκτηση  
 έξω φρενών  
 έχω φτάσει στα όρια  
 νοιώθω έξαλλος  
 μίσος  
 αντιπάθεια  
 έξω φρενών  
 οργή  
 δυσαρέσκεια  
 εξερεθισμένος  
 πελιδνός από οργή  
 τσατισμένος  
 πειραγμένος  
 τάχω πάρει  
 έχω πάρει ανάποδες  
 μνησικάκος

### ΑΠΟΣΤΡΟΦΗ

αποστροφή  
 απέχθεια  
 ενόχληση  
 αηδία  
 αντιπάθεια  
 δυσαρέσκεια  
 αντιπαλότητα  
 τρόμο  
 νιώθω μίσος  
 απώθηση  
 έπαθα φρίκη

### ΣΥΓΧΥΣΗ

αμφιθυμία |  
 αναποφασιστικότητα  
 μπερδεμένος  
 σαστισμένος  
 σε εσωτερική σύγκρουση  
 αποσβολωμένος  
 αποσυντονισμένος  
 αποπροσανατολισμένος  
 νιώθω ανάμικτα  
 συναισθήματα  
 απορημένος  
 αβέβαιος  
 προβληματισμένος  
 "μοιρασμένος" | σε δίλλημα

### ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗ

απαθής  
 βαριεστημένος  
 κλειστός | κουμπωμένος  
 αποστασιοποιημένος  
 απόμακρος  
 αδιάφορος | απαθής  
 ανόρεχτος  
 μουδιασμένος  
 αποτραβηγμένος

### ΑΝΗΣΥΧΙΑ

ανησυχία  
 σε κατάσταση συναγερμού  
 προβληματισμένος  
 θορυβημένος  
 νιώθω δυσάρεστη έκπληξη  
 τρελός από ανησυχία  
 ταραχή  
 ματαίωση  
 αναστάτωση  
 νευρικότητα

### ΑΝΗΣΥΧΙΑ (συχ)

τρελαμένος  
 σοκαρισμένος  
 τρομαγμένος από κάτι  
 απροσδόκητο  
 έκπληκτος  
 σκοτισμένος  
 ταλανίζομαι  
 δε νοιώθω άνετα  
 σε δύσκολη θέση  
 νοιώθω αβεβαιότητα  
 καταπτοημένος  
 δεν μπορώ να ηρεμήσω  
 απορυθμισμένος

### ΑΜΗΧΑΝΙΑ

νοιώθω ντροπή  
 ταπεινωση και  
 πίκρα  
 αποδιοργάνωση  
 ταραχή  
 σαστισμένος  
 να ανοίξει η γη να με  
 καταπιεί  
 νοιώθω άβολα

### ΚΟΙΠΩΣΗ

"πτώμα" | τσακισμένος  
 "τερματισμένος"  
 εξαντλημένος  
 ατονία | ξεψυχημένος  
 "διαλυμένος" από την  
 κούραση  
 νυσταγμένος  
 κουρασμένος  
 αποκαμωμένος | "τέζα"  
 "τελειωμένος"  
 τα έχω παίξει | άδειο σακί

### ΦΟΒΟΣ

φοβισμένος  
 άγχος  
 ανησυχία  
 πανικό  
 ταραχή  
 έχω κακό προαίσθημα  
 σοκ  
 αμυντικός | κλειστός  
 ανασφάλεια  
 καχυποψία  
 δυσπιστία  
 πανικό  
 "παγωμένος" |  
 παρέλυσσα  
 τρομαγμένος  
 τρέμω από φόβο  
 φρίκη  
 κλωνισμένος | τρέμω  
 από φόβο  
 επιφυλακτικότητα  
 προβληματισμένος

### ΠΟΝΟΣ

μου είναι επώδυνο  
 αγωνιώ | μαρτύριο  
 νοιώθω απόγνωση  
 συντετριμμένος  
 θλιμμένος | πενθώ  
 συγκλονισμένος |  
 ραγίζει η καρδιά μου  
 πείνα  
 πόνο  
 μοναξιά  
 μιζέρια  
 μετανοιωμένος  
 μεταμέλεια

### ΛΥΠΗ

πεσμένο ηθικό  
 "πεσμένος", σε  
 κατάθλιψη  
 απελπισμένος  
 αποκαρδιωμένος  
 απογοητευμένος  
 αποθαρρυνμένος  
 πικραμένος  
 μόνος, έρημος  
 κατηφής  
 βαριά καρδιά  
 χωρίς ελπίδα  
 μελαγχολικός  
 νοιώθω χάλια  
 δυστυχής  
 νοιώθω νοσταλγία

### ΕΝΤΑΣΗ

ανήσυχος  
 κλειστός  
 στρεσορρισμένος  
 νευρικός  
 ζορισμένος | αμυντικός  
 εξουθενωμένος  
 ματαιωμένος  
 νοιώθω νευρικότητα  
 νοιώθω ένταση  
 πελαγωμένος  
 σ' αναμμένα κάρβουνα  
 αγχωμένος

### ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ

νοιώθω λαχτάρα  
 νοσταλγία  
 μαράζι